

**SEMP - Libros**

<https://semp.org.es/>

# "La ansiedad: estrategias prácticas para manejarla paso a paso"



Se acaba de editar el primer libro en la Colección de Divulgación, "**La ansiedad: estrategias para manejarla paso a paso**", coordinado por la psicóloga **Marta Rapado**. Podéis ver sus características en la web Biblioteca de Salud Mental o en los portales de venta Amazon - i-tunes Store - Google Play

**Link to Original article:** <http://semp.org.es/libros/la-ansiedad-estrategias-practicas-para-manejarla-paso-a-paso?elem=205279>